Kunchab Magazine



Lama Karta

PROGRAMMA
maart - augustus 2001

1 2001

Kwartaalblad over boeddhisme



KUNCHAB MAGAZINE
Kwartaalblad

Jaargang 2001
nr. 1 • februari

Redactieadres:
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten

Kunchab Magazine
verschijnt 4 maal per jaar:
in februari, mei augustus en
november

Abonnementsprijs per jaar (verzending inclusief):
België: 400,- BF
Buitenland: 500,- BF (fl 28,-)

Losse nummers:
100,- BF (fl 5,50,-)
(verzending: 50,- BF)

Uitgever:
KSGL Tibetaans Instituut vzw
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten
Tel.: (03) 685 09 19
Fax: (03) 685 09 91
E-mail: tibinst@skynet.be

Postgiro: 000-0082782-41
(Alle kosten ten laste van de
opdrachtgever)

Omslagontwerp:
H. de Neve

Lay-out:
phooey! - Peter Hiel

Inhoud

Hebben meegewerkt aan dit nummer

Lama Karta, Walter De Bondt, Frans Goetghebeur, Frieda Meeusen, Luc Quéré, Teundroep, Jacqueline Van Aert, Lea Vanrompay, Gerda Van Beeck, Philipinne Van Zuylen

Inleiding

Vooreerst stel ik er prijs op u in naam van mijn vrienden lama's en Tempalag ter gelegenheid van het Tibetaanse nieuwjaar onze beste wensen aan te bieden. Ik ben ervan overtuigd dat dit jaar niet zoals de andere jaren zal verlopen: het is alleszins de hoop en de wens die ik hier wil uiten.

Tot op heden evolueert alles goed in onze centra en gaat het met onze lama's opperbest.

Dankzij ons werk en uw hulp evolueert alles stap voor stap. Het doel dat onze drie centra zich stellen is een zo goed mogelijke dienstverlening te bieden aan de personen die het boeddhisme willen leren kennen of hun beoefening wensen uit te diepen. De hulp en de informatie die voortdurend en op een steeds efficiëntere manier geboden worden, schijnen mij steeds omvangrijker te worden. Als we een blik op het verleden werpen kunnen we vaststellen dat de centra zich meer en meer ontplooien en dat het werk dat verzet wordt in evenredigheid toeneemt. Zoals overal, zelfs in de kleinste familie, rijzen er soms moeilijkheden of gebeuren er incidentjes: dit gebeurt overal, in elk centrum, waar ook ter wereld. Het is duidelijk dat we, wanneer we de doelstelling van de centra voor ogen houden en nadenken over de omvang van de activiteiten die we aan een zo talrijk publiek voorstellen, daar niet te veel tijd aan moeten verspillen. In dezelfde zin vraag ik u dat u, wanneer u gedreven wordt door een positief, enthousiast elan, en vaststelt dat sommige zaken kunnen worden verbeterd, niet zou aarzelen ons dat mee te delen. Wij zullen dat appreciëren en er rekening mee houden.

Wij hopen dat de grote projecten die we plannen en het werk dat in dit verband wordt uitgevoerd, vruchten zullen dragen en op alle punten heilzaam zullen zijn. Al de personen die hierbij betrokken zijn en die zich werkelijk inzetten, doen hun uiterste best.

Om ons toe te laten al deze personen en allen die sinds zo lange tijd het centrum helpen te ontmoeten stellen wij een samenkomst van alle leden van het instituut voor op zondag 19 augustus. De belangrijkste bedoeling is u te bedanken voor uw hulp en u een maaltijd aan te bieden. Het is interessant te weten wie het centrum helpt, elkaar te ontmoeten en even samen te vertoeven. De officiële uitnodiging en het gedetailleerde programma volgen later.

Reserveer alvast deze datum in uw agenda!

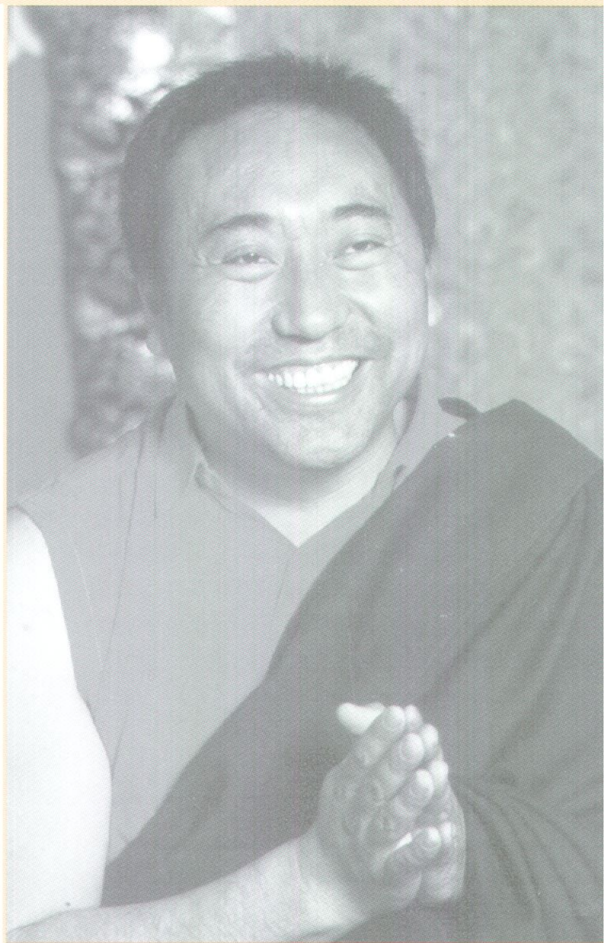
Ondertussen kennen de activiteiten ook hun verloop zowel in Brussel als in Schoten.

U weet dat wij in de maand juli in Tibet zullen zijn. Op onze reisweg bezoeken we vele kloosters. De personen die deze kloosters willen helpen, kunnen ons hiervoor contacteren. Het is evident dat financiële hulp die zij direct in ontvangst kunnen nemen erg welkom is. Zoals uit het programmaoverzicht blijkt, zit augustus dan alweer volgeboekt.

Trashi delegs in naam van de drie lama's.
Lama Karta

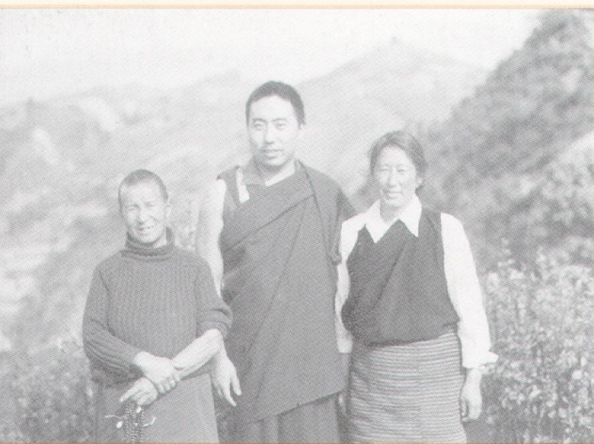
De levensloop van Lama Karta

(uittreksel uit het boek *Vanzelfsprekend*)



Lama Karta, kunt u ons iets vertellen over uw jeugdjaren, het leven met uw ouders en uw eerste jaren in de dharmabeoefening?
Mijn ouders zijn Tibetanen. Zoals iedereen weet werd mijn land door China bezet. Daardoor ontvluchtten een groot aantal Tibetanen, waaronder mijn ouders, hun vaderland. Mijn ouders zijn elk afzonderlijk in Bhoetan aangekomen: daar hebben ze elkaar leren kennen en ben ik geboren. Daar ook hebben we Kaloe Rinpochee ontmoet en kwam de relatie met hem tot stand: Kaloe Rinpochee was eveneens uit Tibet gevlucht. Hij verbleef een tijdje in Bhoetan en is dan naar India vertrokken, net zoals de Karmapa, die zijn belangrijkste klooster in Sikkim heeft gesticht.

Wat was uw eerste contact met het boeddhistisch onderricht?
In feite waren mijn ouders doordrongen van deze levenswijze. Ze komen voort uit een lange generatie van toegewijde dharmabeoefenaars. Mijn grootvader werd beschouwd als een vooraanstaande beoefenaar, zoals een yogi. Ik ben dus geboren in een familie waar de dharmapraktijk echt beleefd werd. Zowel langs vaderszijde als langs moederszijde kom ik uit een vooraanstaande en vermogende familie, met veel invloed in de regio. Uit ondervinding wisten ze dat macht en rijkdom niet stabiel zijn. Ze koesterden diep in hun hart de hoop dat hun kind zich voor alles met dharma en spiritualiteit zou kunnen bezighouden. Zo ben ik in feite in contact gekomen met de dharma. Reeds zeer vroeg werd mijn aandacht in die richting getrokken. Mijn vader was immers een zeer goede leraar, iemand met een vriendelijke instelling: niemand heeft hem ooit kwaad gezien.



Bent u dan met de beoefening begonnen toen u nog zeer jong was?
Ja, vanaf mijn prille jeugd. Van alle kanten zegden de lama's: 'Hij moet bij ons komen!'. Er bestond al een sterke relatie met Kaloe Rinpochee. Mijn ouders hadden de gewoonte in zijn omgeving te verblijven. Toen Rinpochee zijn eerste klooster stichtte, was ik er in feite de allereerste kleine monnik. In het algemeen mochten leken niet in het klooster verblijven, maar mijn ouders hadden de toestemming: zij leefden er bijna als monnik en non.

Gehuwd zijnde?
Ja, gehuwd zijnde.

Hoe oud was u toen u in het klooster bent getreden?
Aangezien mijn huis zich in het klooster bevond, leefde ik daar om zo te zeggen al vanaf mijn eerste ademtocht.

U heeft in het bijzonder van Kaloe Rinpochee de onderrichtingen ontvangen. Was hij uw bronlama of had u ook andere meesters?
Inderdaad, Kaloe Rinpochee was mijn belangrijkste lama. Mijn vader had echter de gewoonte onderricht te volgen waar het ook verstrekt werd, bij de kagyoupa's, de nyingmapa's of sakyapa's. Hij nam me toen als kleine jongen op zijn schouders om te gaan luisteren, ofwel was het mijn moeder. Er bestonden dus contacten met alle tradities. In het begin, toen de Tibetanen hun land hadden verlaten, gaven de hoogste lama's veel onderricht. Zo waren er grote meesters als Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Dudjom Rinpochee en de grote lama's van de kagyoupa en sakya tradities. Voortdurend gaven zij onderricht. Zowel diegenen die het onderricht vroegen als diegenen die het verstrekten waren Tibetanen. Het gebeurde dus werkelijk binnen de Tibetaanse gemeenschap.
Het verschilt wel enigszins van de huidige situatie. Er is nu ginder veel minder onderricht en in het Westen veel meer. Wanneer je vraagt: 'Waar bevindt zich die of die lama?', krijg je als antwoord: 'In het Westen', of 'In Taiwan'. Vroeger waren we daar allemaal samen, midden in de dharma. De overdracht gebeurde op uitermate zuivere wijze. De relaties die zo ontstonden waren nog intenser. Onder deze grote dharma-meesters bevond zich Kaloe Rinpochee, die met onvermoeibare edelmoedigheid de instructies en de beoefening leidde.

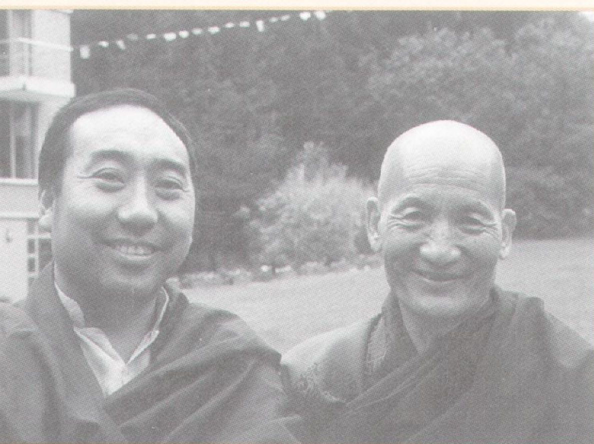
Ik meen te weten dat u zeer jong aan de retraite van drie jaar begon?
Aangezien ik in het klooster leefde kreeg ik er ook mijn opvoeding. Mijn ouders waren van oordeel dat het goed zou zijn als ik de meest complete opleiding zou krijgen en zij stuurden mij eveneens naar een school buiten de kloostermuren. Zoals alle kinderen had ik niet veel zin om naar school te gaan, maar omdat het de wens van mijn ouders was heb ik deze dubbele lering doorgemaakt: in het klooster en in een tradi-

tionele school. Soms moest ik vier à vijf maal per dag van kleren veranderen. Er werd opgestaan om 3 of 4 uur 's ochtends voor de studie. Lama Teunzang was één van mijn leermeesters en hij heeft mij veel onderricht en instructies gegeven. Wij studeerden samen in de ochtend en om zes uur begonnen de poedja's. Daarna moest ik de zen en de chantab afleggen om mijn uniform aan te trekken en naar school te vertrekken. Rond 11 uur kwam ik terug naar het klooster en kleedde mij weer als monnik. In de namiddag om 13.30 uur vertrok ik weer naar school en daarna kwam ik terug naar het klooster om de beoefening en de studie voort te zetten. Ik had dus veel te doen! Ik heb mijn studie op die manier verder gezet tot ik dertien jaar was en mijn vader overleed. Ik bleef hetzelfde leven leiden tot mijn zeventien jaar. In het algemeen haalde ik zeer goede resultaten. Ik wou dokter worden of alleszins in het domein van de wetenschappen mijn studies verder zetten. Toen ik zeventien jaar werd, zijn Kaloe Rinpochee, mijn moeder en Lama Teunzang samengekomen en stelden ze voor dat ik naar het retraitecentrum zou gaan. Kaloe Rinpochee zei: 'Er zijn in deze wereld veel specialisten en erudiete personen, maar er zijn slechts zeer weinig mensen die de dharma op een degelijke wijze beoefenen'. Hij vond het goed dat ik de retraite zou doen, en omdat Kaloe Rinpochee, Lama Teunzang en mijn moeder van dezelfde mening waren, heb ik besloten deze goede raad op te volgen.

Wat is er na de retraite gebeurd?
Eerst zei Kaloe Rinpochee dat ik er niet moest aan denken om beginnen rond te zwerven, maar dat het beter zou zijn dorjee lopeun van het klooster te worden. Ik was dolblij bij mijn moeder in het klooster te kunnen blijven. Maar na zekere tijd zei hij: 'Goed, Sonada is belangrijk, maar Amerika ook, en omdat je goed Engels kent, vertrek je misschien beter naar de Verenigde Staten of naar Hawai.' Daarna kwam er echter een vraag uit Frankrijk. Aangezien mijn leraar Lama Teunzang en enkele andere mensen die ik kende daar verbleven, verkoos ik naar Frankrijk te gaan in plaats van naar de Verenigde Staten. Ik was liever opnieuw in retraite gegaan maar Rinpochee was al op een zekere leeftijd gekomen en ik was beschroomd om zijn raad niet op te volgen. Ik had de intentie hem over de retraite te spreken, maar als ik tegenover hem zat, heb ik mijn vraag nooit kunnen stellen en ik wilde evenmin zijn raad negeren. In feite ben ik nog ongeveer twee jaar in India gebleven want er was werk in het klooster, maar dan heeft Rinpochee mij gezegd: 'Ga nu'. Toen ben ik naar Frankrijk vertrokken.



Had u al horen spreken over het Westen? Of was het voor u zoals een prentbriefkaart, zoals wij Tibet zien?
Ik kende het Westen al een beetje. Heel wat westerlingen kwamen naar Sonada.





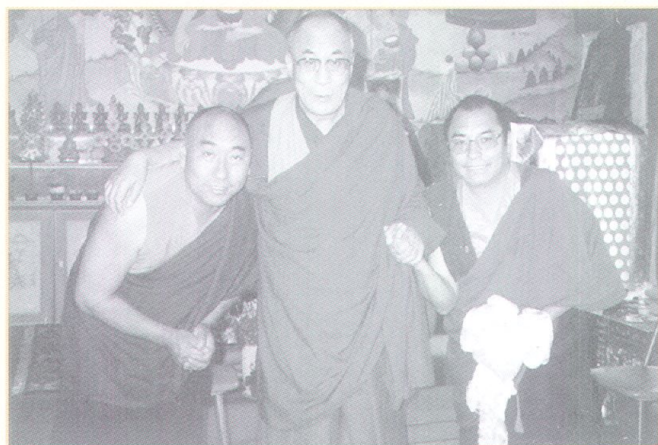
Wat waren uw eerste indrukken toen u in Frankrijk aankwam en toen u de mensen daar een beetje leerde kennen?
Wat mij in het begin het meeste verwonderde, was het groot aantal huizen en auto's voor zo weinig mensen. Soms waren er zeer grote woningen waar je de mensen echt moest gaan zoeken. Alles was ook zo netjes. Kortom, het maakte op mij een zeer positieve indruk.

En hoe lang bent u in Frankrijk gebleven?
Drie jaar in het zuiden van Frankrijk in Montchardon bij Grenoble, een zeer goed centrum.

Daar heeft u onderricht verstrekt zoals u het nu doet in Yeunten Ling, in België?
Ja.

Hoe is dan uw komst naar België verlopen?
In die tijd waren er in Yeunten Ling Lama Ogyen en Lama Wangchen, met wie ik in het retraitecentrum in Sonada was geweest. Lama Wangchen was gekomen om Lama Ogyen te helpen, maar later is hij naar de Verenigde Staten vertrokken. Daardoor is er een vraag gesteld vanuit Yeunten Ling aan Kaloe Rinpochee, die het een goed idee vond dat ik naar Yeunten Ling zou vertrekken. Dat viel niet mee want ik had een groot aantal kennissen en vrienden in Montchardon. Maar Rinpochee drong aan: 'Je moet werkelijk naar Yeunten Ling gaan. Alles zal vlekkeloos voor je verlopen. Het zal van veel nut zijn.' Zo ben ik in Yeunten Ling aangekomen. Ik heb de raadgevingen van Kaloe Rinpochee altijd nauwgezet gevolgd.

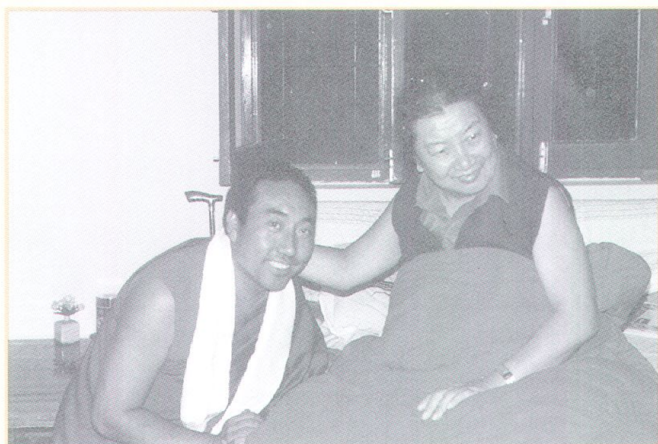
Wat verwacht u en wat hoopt u in verband met uw aanwezigheid hier in België, behalve dat mensen tot beoefening worden aangespoord? Wat is het doel van uw dagelijkse activiteiten, de talrijke seminaries, de voordrachten, de ontmoetingen met mensen enzovoort? Wat is werkelijk uw meest algemene wens voor wat uw aanwezigheid hier betreft?
Ik merk dat ik, de afgelopen vijftien jaar die ik in Frankrijk en in België doorbracht, een redelijk aantal mensen heb kunnen helpen. Dat is zeker een bron van vreugde en dankbaarheid. Maar deze hulp gaat in twee richtingen: anderen helpen is één zaak, maar de anderen kunnen op hun beurt ook diensten bewijzen. Met andere woorden: ik beschouw mijzelf niet als een belangrijk iemand die veel mensen heeft kunnen helpen. Van beide kanten hebben wij elkaar kunnen inspireren.



Tijdens het laatste bezoek van de Dalai Lama in Huy, met Tempa Rubgay.

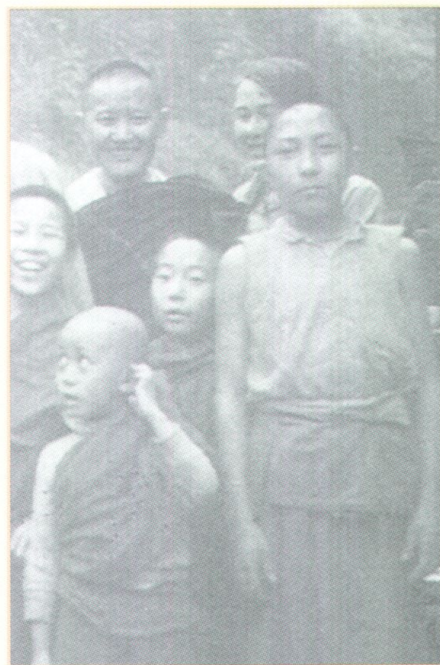


Met Kongtrul Rinpochee.

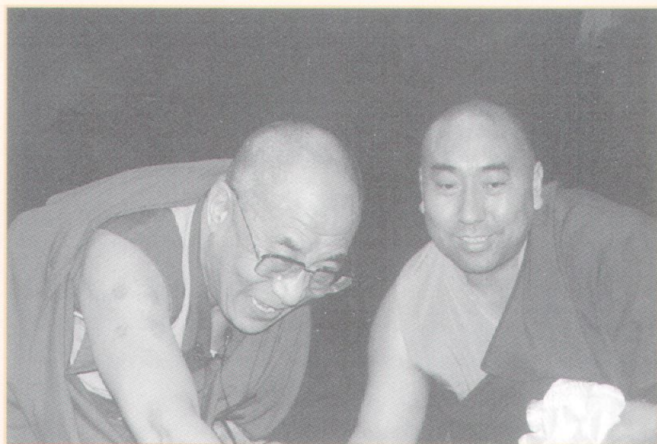


Met Minling Tritchen Rinpochee.

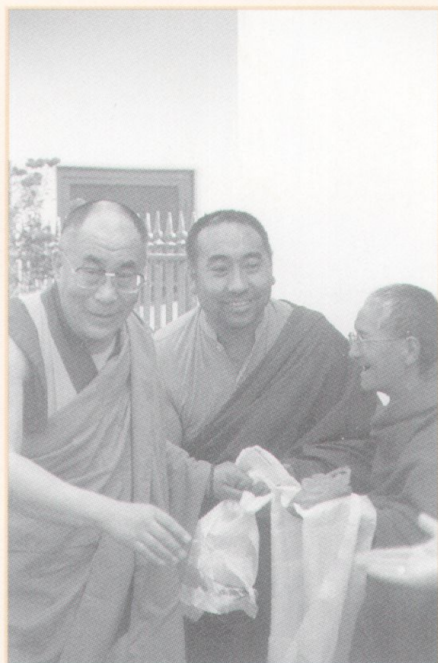




In het klooster van Sonada met enkele monniken.



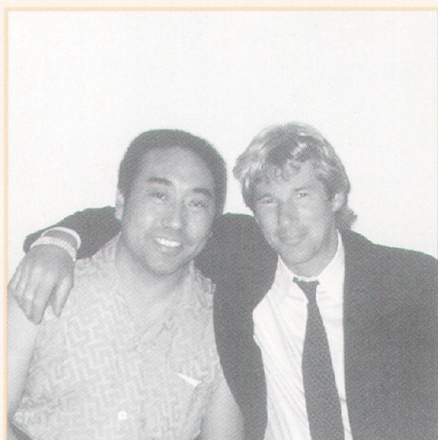
Brussel, mei 1999.



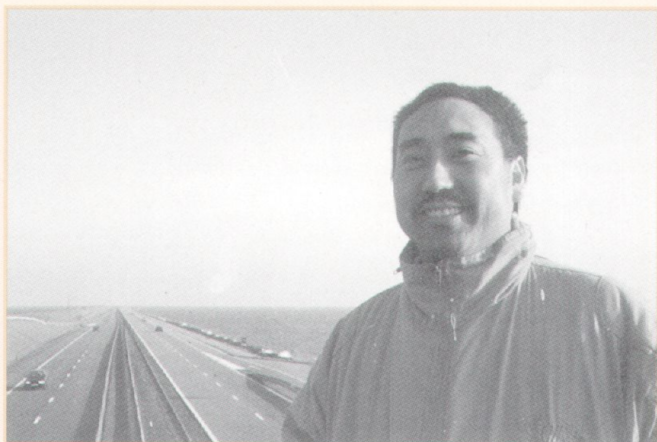
Bodhgaya, december 1999.



Met J. J. Annaud.

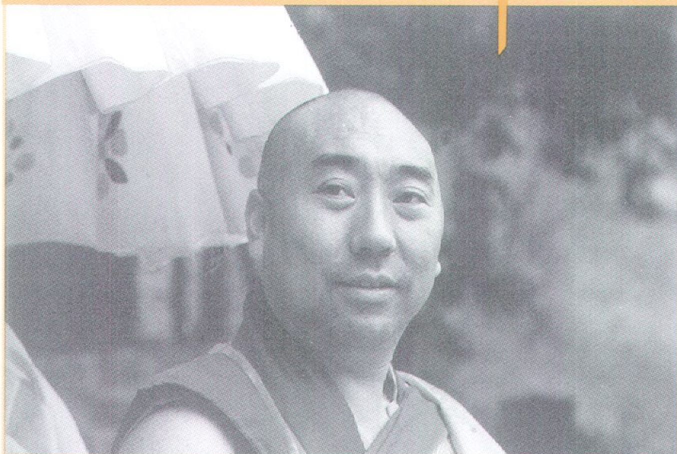


Met Richard Gere.



Lama Karta legt jaarlijks tienduizenden kilometers af.

Karma, de dood en de spirituele tradities



Samenvatting van een lezing van Lama Karta aan de Katholieke Universiteit van Louvain - Opleiding in palliatieve verzorging en de kwaliteit van het leven. 25 januari 2001, Brussel.

Karma

Een belangrijk onderwerp in het boeddhisme is zeker de problematiek omtrent ziekte en dood. Wij zijn er honderd procent zeker van ooit met ziekte en dood geconfronteerd te worden. Nochtans hebben we de neiging dit feit te loochenen en de bewustwording van die realiteit te negeren. Het boeddhisme spreekt erover omdat het een bron van lijden is.

De vraagstelling verloopt op de volgende manier: omdat ik merk dat ziekte en dood zich werkelijk voordoen, stel ik me de vraag of er geen mogelijkheid is zich daarvan te ontdoen en het lijden dat veroorzaakt wordt door ziekte en dood te overstijgen? Dat zijn het soort vragen die in het boeddhisme gesteld worden. Iedere ziekte en iedere dood illustreren het bestaan van wat met een technische benaming 'karma' genoemd wordt, met name het feit dat alle fenomenen slechts het resultaat zijn van een reeks oorzaken en gevolgen en interrelaties. Het woord karma suggereert tevens dat het geluk en het lijden dat wij kennen niet behoren tot de natuur van de fenomenen, maar zich evenmin zonder reden manifesteren.

De oorsprong, het ontstaan en de evolutie van de levensvormen en van het universum, worden beschreven in de wetenschap die zich met de geschiedenis van het leven bezighoudt. Het geluk en het lijden van wat subjectief ondervonden wordt, maken veeleer deel uit van de geschiedenis van de illusies die door de geest geschapen worden.

God en karma

In deze context meen ik dat er een parallel kan worden gezien tussen de rol die in het boeddhisme aan karma wordt toebedeeld en de rol die aan God wordt toegeschreven in het christendom.

Algemeen betekent het woord karma

de directe relatie tussen een oorzaak en een gevolg. Als je iets plant dat een aardappel moet voortbrengen, dan zul je geen sinaasappel oogsten. Maar het verband tussen oorzaken en gevolgen kan op steeds subtielere niveaus geïnterpreteerd worden, net zoals de ervaring van het goddelijk bestaan.

Ziekte en meditatie

Een ziekte doet zich altijd verschillend voor. Zij treedt op een zeer specifiek moment op en in soms totaal verschillende omstandigheden. Daarbij komt nog dat spreken over ziekte en dood heel wat anders is dan er tijdens het leven mee geconfronteerd te worden!

Wat in het boeddhisme meditatie genoemd wordt, betekent in feite binnentreden in de authenticiteit van de beleefde ervaring.

Er zijn inderdaad verschillende manieren om zich tegenover een ziekte op te stellen. Je kunt gehecht zijn aan het lijden dat er door veroorzaakt wordt en zo dat lijden nog doen toenemen. Je kunt de ziekte aanvaarden en daardoor onmiddellijk ervaren dat die houding ervoor zorgt dat het lijden al wat verlicht wordt.

Uiteindelijk zal een boeddhist, al naargelang het geval, deze beproeving ondergaan en zeggen dat het deel uitmaakt van zijn karma. Hij kan zich tot die vaststelling beperken ofwel een bredere en genereuzere visie ontwikkelen door de wens uit te spreken dat in zijn lijden het lijden van al de levende wezens kan worden opgenomen.

Verschillende reacties zijn dus mogelijk. De dokters en het verplegend personeel weten dat zeer goed. De reacties van zieken op de mededeling van een fatale diagnose zijn erg uiteenlopend. Zoals we gezien hebben, kan in het boeddhisme de verdraagzaamheid zeer ver gaan, zelfs tot op het punt dat de problemen en de ziektes als het sieraad van de yogi worden beschouwd.

Karma kan de wezens tot de volledige verlichting brengen en impulsen oproepen die in de richting van de deugdzaamheid gaan, zelfs bij muggen.

De dood en spirituele tradities

De dood vervult ons met angst en we zijn bevreesd voor dit definitieve vertrek dat zich zonder fout op een dag tijdens dit leven zal voordoen. We moeten ons nochtans zo voorbereiden dat de dood kan worden onthaald als een vriend die verwacht wordt, vooral zonder vrees en zonder spijt.

Dat is de opdracht van de grote spirituele tradities, die geen oppervlakkige rituelen, methodes of woorden zouden moeten voorstellen, maar wel een benadering - met woorden, gebaren en een oogopslag - die het binnenste beroert van de mensen die geconfronteerd worden met hun levenseinde.

Een boeddhist streeft naar een zekere beheersing in verband met de dood. Er is het voorbeeld van de grote yogi Milarepa (10e eeuw), die op zeker ogenblik tijdens zijn leven verklaarde: "Nu ben ik oud geworden en trek ik mij terug om te sterven. Vroeger had ik angst voor de dood en dat was de reden waarom ik mij in de bergen

terugtrok. Dankzij mijn meditatiepraktijk heb ik geen angst meer voor de dood."
Deze woorden vatten de realisatie van zijn hele leven samen.

Vragen

Is het boeddhisme een religie of een filosofie?

Beide. Hier in het Westen zijn religie en filosofie in de loop der tijden zelfs opposanten geworden. In het boeddhisme is dat niet het geval: wie spreekt over religie, spreekt over liefde en mededogen, en wie over filosofie spreekt, heeft het over de perfecte kennis die ook wijsheid genoemd wordt.
In het boeddhisme stelt men dat wijsheid (leegte - interrelatie) en mededogen onlosmakelijk verbonden zijn. Men kiest dus niet tussen mededogen en wijsheid. Wijsheid zal zich slechts maximaal kunnen ontplooien wanneer zij verrijkt wordt door mededogen. Daarom heeft men een goed hart (religie) én de helderheid van geest (filosofie) nodig.

Hoe kan een boeddhistische stervensbegeleider een vriend of een niet-boeddhist helpen?

Voor de stervende is het vooral belangrijk dat hij niet in verwarring wordt gebracht of gekwetst of verontrust wordt in het stervensproces. Het is niet belangrijk welke spirituele traditie hier gebruikt wordt, maar wel dat de sereniteit van de stervende gegarandeerd wordt.
Na een dag van hevige discussies loop je het risico nachtmerries te hebben. Zo is de gewoonte ontstaan om kalmeermiddelen te nemen. Men heeft namelijk kalmte en sereniteit nodig bij het inslapen. De boeddhistische stervensbegeleider zal hier vooral oog voor hebben.
Om dat te bereiken moet men een gevoeligheid ontwikkelen die slechts kan ontstaan vanuit een basis van liefde en mededogen.
Met de stervende praten, zijn lichaam aanraken, hem aankijken of iets zachtjes toefluisteren: mededogen en liefde verlenen aan deze handelingen een bijzondere kwaliteit, zelfs als je het verschil niet dadelijk opmerkt.

Welke zijn de limieten van mededogen?

Wanneer deze onlosmakelijke verbin ding (perfecte kennis-mededogen) niet aanwezig is, loop je het risico dat mededogen ontstaat vanuit een gedeeltelijke verblinding, waardoor je enkel tegenover zieken, armen, of alleszins aan diegenen die het minder goed hebben dan wijzelf, mededogen betoont.
Mededogen dat gevoed wordt door perfecte kennis zal zich in alle richtingen ontwikkelen, zelfs ten overstaan van de Dalai Lama, met al de problemen die hij heeft, zelfs ten overstaan van een Boeddha of zelfs het kleinste insect.

Kent het boeddhisme het concept van schuldgevoelens?

In het christendom kent men de gewoonte om te biechten. Wanneer een boeddhist ondeugdzame daden gesteld heeft, zal hij zich er niet enkel

van bewust zijn, maar zal hij, vanuit het besef van de gevolgen die eraan verbonden zijn, het voornemen maken om niet in dezelfde fout te hervallen. Hij zal zelfs de neiging hebben om openlijk te verklaren: 'Ik heb een vergissing begaan, maar ik beloof het niet meer te doen.' Het is nochtans niet zo dat elke dwaling of elke vorm van negatief handelen aanleiding zal geven tot een schuldgevoel dat de geest van de schuldige zwaar bedrukt.

In het boeddhisme zal de ondeugdzame veeleer de impuls hebben om de situatie proberen recht te trekken en in die zin initiatieven te nemen.

Het is beter vergeving te vragen en openlijk te verklaren dat men tot inzicht is gekomen.

Wanneer we met onze ouders onenigheid hebben gehad, zal het uitspreken van een verontschuldiging de ouders en onszelf opluchten.

In deze zin kent het boeddhisme geen schuldgevoel.

Voor meer informatie:

Drie boeken geschreven door Lama Karta

- ***Kringloop van bardo's***
  Beschouwingen over leven, dromen, mediteren, sterven en geboren worden
  ISBN 90 74815 09 X
  Kunchab Publicaties
- ***Inleiding tot het boeddhisme***
  ISBN 90 74815 06 5
  Kunchab Publicaties
- ***Vanzelfsprekend***
  ISBN 90 5856 034 1
  Uitgeverij Kunstboek



Het cursusaanbod: Algemene opmerkingen

U zult waarschijnlijk opmerken dat er een **dialectische samenwerking** ontstaat in de programmering van de drie centra. Dat betekent heel concreet dat u er baat bij hebt overal te kijken: we hebben bijvoorbeeld gebruik gemaakt van de aanwezigheid van twee westerse specialisten op het gebied van het boeddhisme, die in het Nalanda Instituut in Brussel een voordracht houden. De dagen nadien wordt er dan een aanvullend programma verzorgd in Huy en een causerie in Schoten. Wij kunnen nu reeds het nieuws aankondigen dat verscheidene meesters van diverse boeddhistische tradities zijn uitgenodigd om op het einde van dit jaar en bij het begin van volgend jaar naar het Nalanda instituut te komen.
Zowel in Brussel als in Schoten zullen om de zes à acht weken tijdens de weekdagen meditaties door een van onze Lama's geleid worden.
Bij sommige gelegenheden zullen wij zorgen voor vervoer per bus voor de personen die een cursus in Huy wensen te volgen.

Nieuw is zeker **'Kennismaking met het boeddhisme' een dagcursus voor jongeren.**

Wij raden u aan **de nieuwe website** van het centrum te bezoeken: http://www.kunchab.org is zeer kleurrijk en wordt regelmatig aangepast. U kunt er beslist interessante informatie vinden.

Het instituut Yeunten Ling in Huy



Lama Tashi Nyima, Lama Zeupa, Lama Karta, Tempa Rabgay

van zaterdag 17 tot zondag 18 maart

DE VIJF WEGEN EN DE TIEN NIVEAUS, LAMA TASHI NYIMA



Uitgebreide uiteenzetting over het progressieve pad dat naar de verlichting voert.

Lama zal uitleg geven over de verschillende niveaus die doorlopen worden wanneer men de beoefening aanvat. De kennis van de vijf wegen en de tien niveaus kan een groot enthousiasme voor de dagelijkse praktijk opwekken.

De vijf wegen zijn etappes die naar de realisatie van de boeddhastaat leiden:

1. Het pad van de *verzameling:* dat bestaat er in de sluiers van de geest te zuiveren, verdiensten te verzamelen en emotionele en meditatieve stabiliteit te bereiken. In feite is het de eerste stap naar verlichting waardoor de beoefenaar 'Alles verzamelt wat hij nodig heeft om op reis te gaan'.
2. Het pad van de *toepassing:* dit pad omvat de beoefening van tweeëntwintig van de zevenendertig aspecten van verlichting.
3. Het pad van de *visie* is het eerste niveau van realisatie van de bodhisattva: 'In plaats van een gewoon, oppervlakkig zicht op de fenomenen, krijgt de beoefenaar werkelijk inzicht in de natuur van de geest.'
4. Het pad van de *meditatie* stelt de verdere evolutie van de bodhisattva voor: van de tweede tot de tiende graad. Zo omvatten de paden van de visie en de meditatie alle niveaus: van het eerste tot het tiende.
5. Het pad dat *boven de studie* uitstijgt: het verwerven van de boeddhastaat.

van zaterdag 7 tot vrijdag 13 april

POWA, LAMA ZEUPA

Intensieve retraite met uitleg over een diepgaande beoefening.

Elk jaar wordt deze retraite voorgesteld: de diepgaande praktijk van powa is een goede voorbereiding op de dood. Deze meditatie traint ons om op het ogenblik van de dood de geest te richten naar Dewatchen, het zuivere veld van gelukzaligheid. Zij is één van de vaardige middelen van het vajrayana. De beoefening is eenvoudig en kan snel aangeleerd worden door wie een juiste motivatie heeft. Men noemt powa ook dikwijls 'De

beoefening die toelaat om de boeddhastaat te bereiken zonder te mediteren'. De doeltreffendheid hangt af van het vertrouwen en de kracht die gebaseerd zijn op de band met Boeddha Amitabha.
Iedereen is welkom, maar aan de deelnemers wordt gevraagd de volledige cursus te volgen.
Bijdrage: 7.800 Bef (verblijf en cursus, alles inbegrepen)

van zaterdag 14 tot maandag 16 april

STUDIE VAN EEN TRADITIONELE TEKST: 'DE DRIE NOODZAKELIJKHEDEN OP HET PAD', LAMA KARTA



Elk jaar stelt Lama Karta een cursus van verscheidene dagen voor, die gewijd wordt aan de studie van een traditionele tekst.
In 1999 behandelde Lama de tekst 'De 37 praktijken van de bodhisattva'. In het jaar 2000 kwam 'Prajnaparamita, het hart van wijsheid' aan bod.
Dit jaar zal Lama 'De drie noodzakelijkheden op het pad' grondig toelichten.
Deze tekst geeft een aantal praktische richtlijnen aan de beoefenaars van de praktijk. Wat dient men te weten wanneer men zich op het pad van het boeddhisme begeeft? De drie noodzakelijkheden zijn de volgende: zich op krachtige wijze afwenden van de mondaine aspecten van samsara, een altruïstische houding ontwikkelen en een perfecte visie op de realiteit hebben. De cursus legt ook het fundament waarop iedereen kan verder bouwen om zo te leren de raadgevingen van de Boeddha in het dagelijkse leven te integreren.
Iedereen is welkom, beginners en gevorderden.
Bijdrage: 3.000 Bef (alles inclusief)

van zaterdag 28 tot zondag 29 april

TIBETAANSE YOGA

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit een aantal oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die voor allen toegankelijk is. De zeer complete oefeningen integreren houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van auto-massage, oefeningen op de subtiele ademhaling en het reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen.
De zeer eerbiedwaardige Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen bij de meditatie te helpen.
Het is noodzakelijk om op voorhand te reserveren, omdat het aantal deelnemers beperkt is.
Bijdrage: 2.000 Bef (1.500 Bef wordt gevraagd als reservering)

zaterdag 12 mei

De geschiedenis van het boeddhisme (eerste van de vier sessies die voor 2001 gepland worden)

Het oude boeddhisme



• 10.30u: de theravada-school, of 'het pad van de ouden'

Net zoals de andere scholen is ook het theravada niet aan de geschiedenis ontsnapt. Ook al is het traditionalistisch van inslag en de enige vertegenwoordiger van de oude boeddhistische scholen, toch onderging het vele invloeden en kende het een aantal belangrijke evoluties in de loop van zijn 23 eeuwen oude bestaan. Komt het werkelijk overeen met het 'kleine voertuig' (hinayana) waarmee zijn naam vaak verbonden wordt? Wat vertegenwoordigen deze ouden, op wie het zich beroept? Welke zijn de belangrijkste kenmerken van deze leer?

• 15.00 uur: de weg van karma en de weg van nirvana

Het engagement op de weg van de ouden is, zoals bij elke boeddhistische school, afhankelijk van de mate van persoonlijk engagement van elk individu. De beoefenaar van theravada kan kiezen tussen een 'karmische' weg die zich volgens de traditie hoofdzakelijk tot leken richt, en een 'nirvanische' weg, die voorbehouden is aan de monniken (bhikhu). Maar de realiteit ziet er anders uit!

De weg der ouden, die veelal niet en vaak verkeerd begrepen wordt, toont zich bijzonder soepel en realistisch, en stelt een geleidelijke evolutie naar verantwoordelijkheid voor, aangepast aan elke persoonlijkheid.

De voordrachtgever, Dominique Trotignon, is voorzitter van de Europese boeddhistische Universiteit van Parijs.

Bijdrage: 800 Bef (lunch inbegrepen)

van donderdag 24 tot zondag 27 mei

Intensieve meditatieretraite met Lama Karta

Wij stellen voor dit hemelvaartweekend in retraite door te brengen.

Lama Karta zal deze drie dagen leiden en nodigt ons uit tot een geleide meditatie met de nodige praktische raadgevingen.

Een aanmoedigende ervaring en een gelegenheid om antwoord te krijgen op de vraag: mediteren, hoe en waarom?

Samen intensief mediteren onder leiding van een gekwalificeerde leraar creëert de beste basis om nadien met enthousiasme verder te oefenen. Een mooie gelegenheid om deze retraite samen met Lama Karta te beleven.

Bijdrage: 3.600 Bef (verblijf, cursus, alles inbegrepen)

van zaterdag 2 tot maandag 4 juni

Training van de geest in zeven punten, Lama Tashi Nyima

Onderricht en beoefening op basis van een tekst die het boeddhisme met het dagelijkse leven verbindt.

Dit is een praktijk die toelaat de dharma zelfs in de moeilijkste omstandigheden te integreren in de situaties van het dagelijkse leven. Afwisselend met het onderricht wordt de tonglen-meditatie ingeoefend. Deze meditatie is gebaseerd op de ademhaling en een eenvoudige visualisatie waarmee we het lijden van de anderen op ons nemen (len) en hen daarvoor onze eigen verdienste in de plaats geven (tong).

Iedereen wordt uitgenodigd om deel te nemen aan de beoefening van deze meditatie tijdens deze drie dagen.

Bijdrage: 2.850 Bef (alles inclusief)

zondag 17 juni

Geschiedenis van het boeddhisme (tweede deel)

Het mahayana boeddhisme en het Verre Oosten



Een dagseminarie over de leer en de beoefening van het boeddhisme in het grote voertuig.

Het boeddhisme van het grote voertuig verschijnt in India bij het begin van onze tijdrekening. Historisch wordt het beschouwd als een latere ontwikkeling of een aanpassing van het origineel onderricht van de Boeddha. Nochtans beschouwen de discipelen van het mahayana dit als de essentie van de onderrichtingen van Shakyamoeni. Het richt zich op de ontwikkeling van de bodhicitta-gedachte, of de wens de verlichting te bereiken om daarna alle levende wezens te bevrijden.

In het Verre Oosten zal het eerder de gelegenheid tot een onmiddellijke of plotse bevrijding ontwikkelen, steunend op de vooronderstellingen van de twee grote Indiase filosofische scholen: het madhyamika en het vijnanavada.

De uiteindelijke stromingen worden voorgesteld in de scholen van het Japanese boeddhisme, dat zowel van de Chinese traditie als van de oorspronkelijke stichters afhangt. Er zal sprake zijn van de tendai, shingon, nichiren, jodo, rinzai-zen en soto-zen tradities.

Jérôme Ducor is conservator van het departement Azië van het etnografisch museum van de Stad Genève sinds 1995.

Bijdrage: 800 Bef (lunch inclusief)

van vrijdag 22 tot zondag 24 juni

KARLING SHIDRO: RITUELEN VOOR DE OVERLEDENEN MET LAMA'S AFKOMSTIG UIT VERSCHILLENDE EUROPESE LANDEN.



Volgens de wens van onze geliefde meester, de venerabele Kaloe Rinpochee, organiseert het retraitecentrum Yeunten Ling gedurende drie dagen het bardoritueel, in aanwezigheid van meerdere Lama's die in Europa resideren. Dit ritueel stelt ons in staat in contact te treden met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden, en ons voor te bereiden op de overgang naar het bardo, de tussenliggende periode die optreedt na het ogenblik van het sterven. De Lama's voeren gedurende drie dagen deze rituelen uit. Vooral het gebruik van alle traditionele muziekinstrumenten maakt deze dagen tot een uitzonderlijke belevenis. Door aan deze poedja's deel te nemen worden wij geholpen tijdens het bardo. We kunnen bovendien wensgebeden doen voor overleden personen, familieleden of kennissen. U kunt de namen van overleden familieleden of kennissen meebrengen. Iedereen is welkom.

Bijdrage: 2.850 Bef (alles inclusief)

HET PROGRAMMA IN HUY — Juli 2001

Tijdens de reis naar Tibet zal het Instituut voor het eerst in zijn bestaan gedurende de ganse maand juli gesloten zijn.
Er is permanentie verzekerd en de geleide bezoeken op zondag gaan door.

HET PROGRAMMA IN HUY — Augustus 2001

Buiten de cursussen, retraites en seminaries hieronder aangeduid, zal de maand augustus ook besteed worden aan de vier voorbereidende beoefeningen (Ngeundro). Iedereen kan er aan deelnemen en zelf de duur van zijn verblijf en de gevolgde beoefening bepalen.

De eerste dag van elke cursus zal één van de Lama's uitleg over de beoefening geven. Vanaf dit jaar beschikt u ook over de basisteksten in het Nederlands! En in het boek 'De basispraktijken van het Tibetaans boeddhisme' geeft Kaloe Rinpochee ook uitgebreid onderricht over dit onderwerp: vanaf maart 2001 ook in het Nederlands!

van woensdag 1 tot zondag 5 augustus: BEOEFENING VAN DE NEERBUIGINGEN

Deze beoefening van toevlucht en neerbuigingen samen zuivert het lichaam en beschermt de geest tegen hoogmoed. **Uitleg:** woensdag 1 augustus om 14 uur

van maandag 6 tot donderdag 9 augustus: DORJEE SEMPA

Het reciteren van de mantra van Dorjee Sempa is een krachtige zuiveringspraktijk. **Uitleg:** maandag 6 augustus om 10 uur

van maandag 13 tot donderdag 16 augustus: OFFERGAVE VAN DE MANDALA

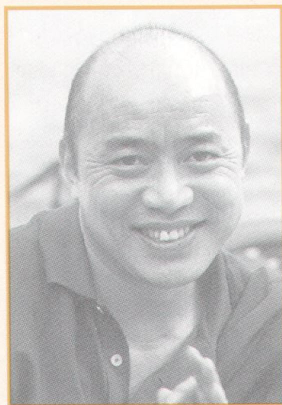
Door deze beoefening verwerft men verdienste en wijsheid. Op een mentale wijze wordt het hele universum geofferd. **Uitleg:** maandag 13 augustus om 10 uur.

van maandag 20 tot donderdag 23 augustus: GOEROE-YOGA

Deze oefening maakt een contact met de zegeningen van de leraar mogelijk. **Uitleg:** maandag 20 augustus om 10 uur.

Bijdrage: 300 Bef voor het onderricht Voor de praktijk wordt geen bijdrage gevraagd. Voor het verblijf gelden de gebruikelijke tarieven.

van vrijdag 3 tot zondag 5 augustus
EEN CURSUS OVER ABIDHARMA, LAMA ZEUPA



Lama Zeupa stelt ons een initiatieweekend over de filosofie van het boeddhisme voor, met name over abidharma. De filosofische grondslagen van het boeddhisme leren kennen betekent een niet te verwaarlozen verrijking voor de beoefening.
Dit weekend zal ons toelaten de studie van de filosofie nadien verder te zetten.
Deze aanzet biedt ons een toegankelijke methode om een weg te vinden in deze gecompliceerde filosofische wereld van de boeddhistische tradities.

Bijdrage: 2.850 Bef

van zaterdag 11 tot woensdag 15 augustus
ZOMERRETRAITE: SHINEE MET LAMA TASHI NYIMA

Shinee is een handige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in de meditie, ook lhagtong of helder inzicht genoemd. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. Lhagtong wordt in een tweede fase bereikt wanneer de concentratie, als resultaat van de shinee, door de ontwikkeling van het helder

inzicht, tot het herkennen van de natuur van de geest en tot de bevrijding van elke vorm van lijden leidt.
Alle personen die wensen deel te nemen aan een intensieve retraite en een gradueel pad in de meditatie willen volgen, zijn welkom.
Het voorbeeld van de meditatiemeester Lama Tashi Nyima stimuleert de motivatie en is een kostbare aanmoediging voor alle beoefenaars.
Bijdrage: 4.750 Bef (alles inbegrepen)

van vrijdag 17 augustus tot zaterdag 18 augustus
Sacrale gezangen van het Tibetaans boeddhisme door Lama Karta

Lama zal ons zangles geven en de verschillende melodieën van belangrijke gezongen teksten van de Tibetaanse overlevering aanleren.
Bijdrage: 1.750 Bef (alles inclusief)

van vrijdag 24 tot zondag 26 augustus
Tcheud met de drie Lama's



De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het snoeien van zelfingenomenheid. Alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefenen deze praktijk, die de gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen) wegwerkt. De Yogini Matchig Labdreun (12e euw) ligt aan de basis van deze rituele beoefening. Ieder jaar wordt de cursus een gebeuren van intensieve praktijk: dit ritueel is één der mooiste beoefeningen! Onderricht en praktijk wisselen elkaar af.
Ook al is het slechts één keer per jaar, deze drie dagen verlenen ons de gelegenheid om een krachtige praktijk goed te leren kennen.
Bijdrage: 2.850 Bef (alles inbegrepen)

Deelname in de kosten

De prijzen die gelden bieden iedereen de mogelijkheid om deel te nemen:
- **Cursusbijdrage:** 300 Bef per dag, tenzij anders vermeld
- **Verblijf:** 800 Bef per dag (logement & drie maaltijden)

(een supplement van 100 Bef per dag als bijdrage voor de verwarmingskosten)
Voor de eerste maal werden de prijzen lichtjes aangepast om belangrijke herstellingswerken te helpen dragen. Voor sommige cursussen is een globale prijs bepaald. Die vindt u bij de beschrijving van de cursus zelf.

Het instituut Karma Sonam Gyamtso Ling in Schoten



Elke donderdagavond (behalve tijdens de schoolvakanties) is er gezamenlijke meditatie. Er wordt geen bijdrage gevraagd. Iedereen is welkom. Ook tijdens de maand augustus blijven de meditatieavonden uitzonderlijk doorlopen!
Tweemaal per maand geeft een Tibetaanse Lama op donderdagavond een voordracht in het instituut. Deze worden steeds ingeleid door een meditatie. De lezingen staan open voor allen, ook al komt u maar één keer ter kennismaking of ter informatie. De lezingen beginnen telkens om 20.00 uur. Na afloop bieden we u gratis thee en koekjes aan. U kunt gebruik maken van de parking 't Ven of 'Delhaize'. Voor de voordrachten op donderdagavond wordt een bijdrage gevraagd: 150 Bef (leden 100 Bef).

HET PROGRAMMA IN SCHOTEN Maart 2001

donderdag 22 maart

MEDEDOGEN, EEN INNERLIJKE OMWENTELING

Mededogen is de betrokkenheid van de anderen. In het boeddhisme wordt sterk de nadruk gelegd op deze inzet voor anderen. Men noemt het zelfs de bron van het ware geluk. Hoe kun je medelijden leren ontwikkelen? Waarom veroorzaakt mededogen zulke omwenteling bij onszelf en in de maatschappij?

zaterdag 24 maart

DAGPROGRAMMA: INLEIDING TOT HET BOEDDHISME (O.A. VOOR LEERKRACHTEN) MET LAMA TASHI NYIMA

- 9.30 uur: onthaal, koffie/thee
- van 10.30 uur tot 12.30 uur: De geschiedenis en de ethiek van het boeddhisme gevolgd door vraag en antwoord
- 12.45 uur: middagmaal
- van 14.00 tot 16.00 uur: De filosofie van het boeddhisme en haar praktische toepassingen gevolgd door vraag en antwoord
- 16.00 uur: koffie/thee

Bijdrage: 800 Bef (lunch inclusief)

De inschrijving wordt genoteerd na ontvangst van de bijdrage op het rekeningnummer 220-0493023-08, op naam van het Tibetaans Instituut.

zondag 25 maart

GELEID BEZOEK: RONDLEIDING EN KENNISMAKING MET HET INSTITUUT

Een aangename manier om kennis te maken met het Tibetaans instituut, de activiteiten en de mensen. Iedereen is welkom om 15.00u. Gelieve een kwartier voor de rondleiding aanwezig te zijn.

Bijdrage: 100 Bef/per persoon (koffie/thee & koekjes incl.).

Kinderen tot 12 jaar gratis.

maandag 26 en dinsdag 27 maart
GELEIDE MEDITATIE OM 20.00U

HET PROGRAMMA IN SCHOTEN April 2001

donderdag 19 april
DE INTERRELATIE EN DE LEEGTE (deel 1)
ALLES IS ONDERLING AFHANKELIJK - NIETS BESTAAT OP ZICHZELF

In de eerste cyclus van onderrichtingen heeft de Boeddha gesproken over het lijden, datgene waarmee alle levende wezens worden geconfronteerd. In de tweede en de derde cyclus heeft de Boeddha uiteengezet hoe een genuanceerde waarneming van de werkelijkheid mogelijk wordt door inzicht in de begrippen 'leegte' en 'bestaan in afhankelijkheid'. Dat het boeddhisme heden ten dage zoveel mensen aanspreekt heeft direct te maken met deze twee begrippen. Zij vormen de grondslag van de boeddhistische benadering van bijv. maatschappelijke verhoudingen, economie en ontwikkelingshulp.

zondag 22 april
INLEIDING TOT HET BOEDDHISME MET LAMA KARTA

- 9.30 uur: **onthaal**
- van 10.00 tot 11.00 uur: **Inleiding tot het boeddhisme**
  Wie is de Boeddha? Wat vertelde hij? Waar komt het boeddhisme vandaan? Wat betekenen de woorden karma, nirvana enz?
- van 11.00 tot 11.30 uur: **vraag en antwoord**
- van 11.30 tot 12.00 uur: **pauze**
- van 12.00 tot 12.30 uur: **reacties en commentaar**
- 12.45 uur: **middagmaal**
- van 14.00 tot 15.00 uur: **De krachtlijnen van de boeddhistische filosofie**
  Om tot een duidelijk inzicht te komen zullen enkele complexe en subtiele concepten (geweldloosheid, vrijheid, wedergeboorte, storende emoties...) verklaard worden. Tevens wordt de vraag 'Mediteren, hoe en waarom?' behandeld.
- van 15.00 tot 15.30 uur: **pauze**
- van 15.30 tot 16.00 uur: **vraag en antwoord**

Bijdrage: 600 Bef. De inschrijving wordt genoteerd na ontvangst van de bijdrage op het rekeningnummer Fortis 220-0493023-08, op naam van het Tibetaans Instituut.Vooral voor jongeren van 14 tot 24 jaar maar iedereen is welkom.

donderdag 26 april
ONDERRICHT: DE INTERRELATIE EN DE LEEGTE (deel 2)

zondag 13 mei

GESCHIEDENIS VAN HET BOEDDHISME, HET THERAVADA OM 10.30U

Het oude boeddhisme: geschiedenis en vertegenwoordigers



Het boeddhisme verschijnt voor het eerst in India in de vijfde eeuw AC. Vanaf de derde eeuw ontwikkelt het zich snel onder invloed van Keizer Ashoka, de enige vorst in India die erin slaagt dit gigantische gebied tot politieke eenheid te brengen. Pas vanaf deze periode verschaffen de literaire en archeologische documenten ons inzicht in de geschiedenis van het boeddhisme. Vanaf dan maakt de boeddhistische gemeenschap een veelzijdige, soms zelfs verdeelde indruk, zowel wat de organisatie van de gemeenschap betreft als de interpretatie van de leer. Achttien scholen beroepen zich dan op de leer van de Boeddha. Vandaag blijft hiervan nog één school over. Hoe kunnen we deze verscheidenheid verklaren, terwijl ze toch alle beweren dezelfde leer, de dharma, en dezelfde stichter, de historische Boeddha Gautama Shakyamoeni, te vertegenwoordigen? Het antwoord op deze vraag moet zeker in de essentie, of het hart, van de leer gezocht worden. Het boeddhisme is gebaseerd op individuele ervaring en niet op een geopenbaarde leer van goddelijke oorsprong. Daardoor heeft het boeddhisme nooit een centrale regulerende autoriteit gekend. Als enige Aziatische spirituele weg met een universele roeping wilde het zijn boodschap ook naar alle richtingen verspreiden. In een tijd waarin de communicatiemiddelen minder ontwikkeld waren dan vandaag, had het regionale karakter een bijzondere impact.
Nog fundamenteler is dat het boeddhisme erkent dat een deel van de leer valt onder 'het onzegbare.' De eerste boeddhistische gemeenschappen werden geconfronteerd met aanvallen of nieuwsgierigheid en zagen zich gedwongen om die stilte te verantwoorden of op te vullen. De diversiteit van de verschillende scholen wordt weldra duidelijk bij het opstellen van een exegese van de leer. En zo ontstaan de grote filosofische stromingen via dewelke het boeddhisme zich vandaag nog aan ons voorstelt.

De spreker: Dominique Trotignon, journalist van opleiding, interesseerde zich al vroeg voor het boeddhisme. Naast het bestuderen van teksten, kwam hij dankzij zijn beroep ook in contact met vele Aziatische en Europese beoefenaars. Vandaar zijn natuurlijke interesse voor de vestiging van het boeddhisme in het Westen, met name voor de dialoog tussen het boeddhisme en het christendom. Als beoefenaar van de theravada-traditie heeft hij zich aangesloten bij de Europese Boeddhistische Universiteit, kort na de oprichting in 1996. Hij heeft zich onmiddellijk toegelegd op de ontwikkeling van deze organisatie, waarvan hij nu de voorzitter is.

Bijdrage: 300 Bef (leden 200 Bef)

donderdag 17 mei

PRAKTISCHE VRAGEN

Alle vragen in verband met de praktijk van het boeddhisme die u wenst te stellen kunnen op dat ogenblik aan bod komen. Lama heeft toegezegd een avond hiervoor te reserveren. Om deze sessie goed voor te bereiden, is het handig uw vragen op voorhand al mee te delen. Er zal onder meer sprake zijn van de volgende onderwerpen: het nut van een meditatieplaatsje in huis, het waarom van de rituelen die we doen, het gebruik van een mala, het maken van een altaar, enz.

zondag 20 mei

GELEID BEZOEK OM 15.00U

donderdag 31 mei

DE KWALITEITEN EN DE GEBREKEN VAN EEN SPIRITUELE LERAAR.

Wat is de functie van een geestelijke leraar? Hoe kan men zijn of haar geestelijke leraar herkennen? Over welke kwaliteiten moet zo iemand volgens de teksten beschikken? Welke rol speelt deze relatie tussen leraar en leerling? Is zoiets onontbeerlijk?

HET PROGRAMMA IN SCHOTEN Juni 2001

donderdag 7 juni

DE KWALITEITEN EN DE GEBREKEN VAN DE LEERLING

De levensloop van Milarepa, de meest beroemde yogi uit het Tibetaans boeddhisme, strekt tot voorbeeld voor eenieder. Later nadat hij zelf de verlichting bereikt had, heeft hij ook zijn leerlingen tot die staat kunnen begeleiden. Welke naïviteit, welke onverantwoordelijke verwachtingen moeten we hierbij vermijden? Hoe moet dit alles aangepakt worden? Welke zijn de beste voorwaarden om een gezonde relatie te ontwikkelen met de spirituele leraar?

donderdag 14 juni

RITUELEN VOOR DE OVERLEDENEN?

zaterdag 16 juni

GESCHIEDENIS VAN HET BOEDDHISME, HET MAHAYANA OM 10.30U

Het instituut Nalanda in Brussel



Wij stellen progressieve cursussen over het boeddhisme voor die zowel over de basisbegrippen als over de beoefening gaan.
De werken schieten goed op. De mensen die regelmatig naar het centrum komen, hebben kunnen vaststellen dat dit een hele opgave is geweest.
Dit belet niet dat we heel wat voorstellen krijgen, waardoor we inderdaad kunnen stellen dat tijdens het laatste trimester van dit jaar en zeker vanaf volgend jaar het Nalanda Instituut een belangrijke plaats zal worden voor de studie en de beoefening van het boeddhisme.

HET PROGRAMMA IN BRUSSEL — Maart 2001

maandag 19 en dinsdag 20 maart - EEN MEDITATIESESSIE

woensdag 21 maart - MEDEDOGEN, EEN INNERLIJKE OMWENTELING

HET PROGRAMMA IN BRUSSEL — April 2001

woensdag 18 april - ONDERRICHT: INTERRELATIE EN LEEGTE (1e deel)

zaterdag 21 april - INLEIDING TOT HET BOEDDHISME VOOR JONGEREN

dinsdag 24 april - INLEIDING TOT DE MEDITATIE: CONCENTREREN VAN DE GEEST

woensdag 25 april - ONDERRICHT: INTERRELATIE EN LEEGTE (2e deel)

HET PROGRAMMA IN BRUSSEL — Mei 2001

vrijdag 11 mei - GESCHIEDENIS VAN HET BOEDDHISME

woensdag 16 mei - ONDERRICHT: PRAKTISCHE VRAGEN

dinsdag 29 mei - MEDITATIE VAN DE BOEDDHA VAN DE GENEESKUNDE

woensdag 30 mei - DE KWALITEITEN EN GEBREKEN VAN EEN SPIRITUELE LERAAR

Juni 2001

woensdag 6 juni - DE KWALITEITEN EN DE GEBREKEN VAN EEN LEERLING

zondag 10 juni - BOEDDHISME EN DE WETENSCHAPPEN VAN DE GEEST
CAUSERIE DOOR PROFESSOR J.M. JACQUES, OM 10.30U

woensdag 13 juni - ONDERRICHT: RITUELEN VOOR DE OVERLEDENEN?

vrijdag 15 juni - GESCHIEDENIS VAN HET BOEDDHISME: HET MAHAYANA

Praktische informatie

Maandag + vrijdag: 9.30u - 11.30u • woensdag: 18.00u - 20.00u - PERMANENTIE

Tijdens deze periodes bent u welkom als u informatie nodig heeft, als u iemand zou willen ontmoeten of als u een boek wenst aan te schaffen.

Elke woensdag - TCHENREZIG-MEDITATIE

Geen deelname in de onkosten. Iedereen is welkom.

Bijdrage voor het onderricht op woensdagavond

150 Bef (leden 100 Bef) tenzij een andere prijs vermeld werd.

Een retraite in de abdij van Orval

zaterdag 1 en zondag 2 september 2001

In het rustig en mooie kader van de abdij van Orval zal Lama Karta een meditatieweekend leiden. Mediteren is een kwestie van oefenen en niet van veel en geleerd praten. Individuele kamers of kamer per koppel zijn beschikbaar. Voor meer inlichtingen: Nicole Collin, 063 4444 25
Bijdrage in de onkosten: maaltijden, verblijf en cursus inbegrepen: 2.500 Bef
De maaltijden worden in stilte genomen en de regels van de abdij worden gerespecteerd. De reserveringen worden aangenomen tot 15 juli.

Lezingen van Lama Karta in Amsterdam

Dinsdag 17 april 2001, van 20.15 tot 22.00 uur
'MEDITATIE 2 - DOORDRINGEND INZICHT'

Nadat de geest tot rust is gebracht, verwerft men in de tweede fase van de boeddhistische meditatie diepgaand inzicht in de aard van de fenomenen rondom ons en van onszelf. Overdreven gehechtheid aan de wereld en aan onszelf is de oorzaak van lijden. Lama Karta gaat in op de voorwaarden om tot dit 'doordringend' inzicht te komen, op de soorten meditatie in deze fase en hoe die kunnen worden beoefend.

Dinsdag 5 juni 2001, van 20.15 tot 22.00 uur
'MEDITATIE 3 - LEEGTE EN DE NATUUR VAN DE GEEST'

Na de mentale stabiliteit en het doordringend inzicht, volgt de laatste fase in de boeddhistische meditatie: het realiseren van de natuur van de geest. De geest wordt bewust van zichzelf. We ervaren niet alleen gelukzaligheid, maar bovendien beseffen we dat alles zich afspeelt in de geest: geluk, lijden, bevrijding, enz. Lama Karta belicht de uitzonderlijke kwaliteiten van onze geest: leegte, helderheid en onbelemmerdheid.

De toegangsprijs bedraagt fl 15,-. Aan het einde van de lezing kan men vragen stellen. Daarna is er gelegenheid om nog even na te praten in het Theehuis.

Deze lezingen vinden plaats in het Centrum de Roos: Vondelstraat 35, 1054 GJ te Amsterdam, tel. 020 689 00 81.
Centrum de Roos is gemakkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer vanaf het Centraal Station met tram 1, 2 of 5 (halte Leidse Plein). Vanaf het Amstelstation of Station Sloterdijk is de Roos bereikbaar met tram 12 (halte Overtoom).
Wie met de auto komt volgt op de ring van Amsterdam afslag S106, Oud-West-Centrum, Surinameplein, richting Centrum, Overtoom, 1e Constantijn Huygensstraat, Vondelstraat. Betaald parkeren kan in de buurt of in parkeergarage Byzantium, Tesselschadestraat 1G (zijstraat Vondelstraat, ingang Stadhouderskade). Vrij parkeren kan buiten de ringweg (en dan per tram naar het centrum).
Voor meer inlichtingen: Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling, Heemskerklaan 6, 3742 AL Baarn, tel. 035 642 03 70 (op weekdagen graag na 19uur), fax: 035 543 26 16. De contactpersoon is Herman Waumans.

Betalingen voor lezingen, Kunchab abonnementen of giften kan men overmaken op rekening 51.98.39.978 van de ABN-AMRO te Baarn, met de gepaste vermelding.

Nieuwe uitgaven bij Kunchab Publicaties

Met een rijk geschakeerd maar duidelijk geprofileerd fonds probeert Kunchab tegemoet te komen aan de toenemende behoefte aan goede informatie over het boeddhisme. In enkele jaren tijd heeft het fonds van Kunchab Publicaties zich ontplooid tot een vooraanstaande uitgeverij waarvan de boeken door professionele verdelers worden verspreid in diverse West-Europese landen. (Nederland, Frankrijk, Duitsland, Zwitserland) en zelfs tot in Canada.

Kunchab heeft een aantal belangwekkende boeken over boeddhisme en wetenschap op de Nederlandstalige markt gebracht: *De geest - twee visies, Emotionele genezing* en *Bewustzijn* zijn voorbeelden van grondige bijdragen. De publicaties stimuleren ongetwijfeld het debat en het onderzoek op dit terrein. Een echte dialoog tussen Oost en West wordt zo ook in ons taalgebied op gang gebracht.

- *Inleiding tot het boeddhisme* van Lama Karta, is reeds aan een vijfde druk toe en wordt algemeen beschouwd als een van de beste en daarom ook meest gelezen inleidingen tot het boeddhisme.
- *Kringloop van bardo's,* eveneens van Lama Karta. Dit boek over leven, sterven en wedergeboorte wordt veel gebruikt in middens die zich met palliatieve zorgen bezighouden.

De lezers vinden boeken over liefde en zorgzaamheid

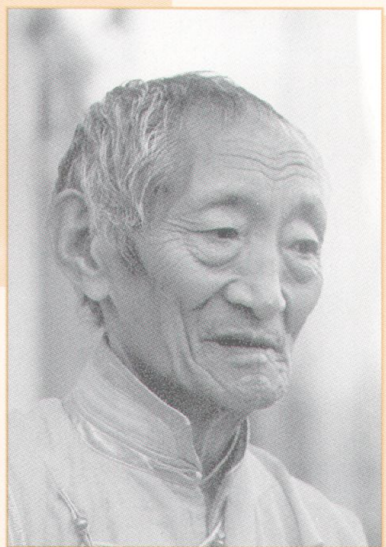
- in de meditatie: *Meditatie voor beginners, Liefdevolle aandacht;*
- in de opvoeding: *De Tibetaanse kunst van het ouderschap;*
- in het leven van elke dag: *Praktische raadgevingen voor christenen en boeddhisten.*

Symboliek van Tibetaanse tempels mag een voltreffer genoemd worden.

Kunchab Publicaties biedt naast boeken ook CD's en video's aan (zie fondsoverzicht).

Voor elk wat wils dus. In de toekomst komen titels uit over boeddhisme en kunst, het begrip 'leegte', Nagarjuna etc.

Kunchab Publicaties wenst geen boeken uit te geven die het eventjes goed doen en dan weer verdwijnen. De keuze valt op boeken die een goede dienst aan de dharma bewijzen en een blijvende inspiratiebron zijn voor de lezers.



Kaloe Rinpochee

De basispraktijken van het Tibetaans Boeddhisme

paperback 14,8 x 21 cm, 160 blz.
ISBN 90 74815 40 5
625 Bef / fl 31,50
maart 2001

In dit boek worden de fundamentele beoefeningen binnen deze traditie op een heldere, toegankelijke manier weergegeven.
Kaloe Rinpochee geeft om te beginnen een overzicht van het boeddhistisch pad en legt dan uit wat de voorbereidende oefeningen behelzen: het nemen van toevlucht, de neerbuigingen, de Dorjee Sempa-zuiveringsmeditatie, de mandala-beoefening, goeroe-yoga en de verhouding tussen leraar en leerling. Vervolgens bespreekt hij wat de geloften van de leek, de bodhisattva en de beoefenaar van tantra inhouden. Een prachtige uitleg over meditatie (met of zonder voorwerp) en de mahamoedra-meditatie besluit het boek. De beste gids voor wie zich aan de beoefening wil zetten of wil weten waarover het gaat.

Twee uittreksels uit Deel I: De drie yana's

Vajrayana

De drie yana's

Voor wie het mahayana en het vajrayana beoefent en begrijpt hoe de algemene motivatie van de eerste en de specifieke methodes van de tweede in elkaar overgaan, is er niets dat niet zinvol is. We kunnen alles wat we in ons dagelijks leven doen een deugdzame en spirituele lading geven. We zijn in feite met alle drie de yana's bezig. We doen ons best een levensstijl te ontwikkelen die anderen geen schade berokkent, we doden niet, we stelen niet enzovoort. Dit is een uiting van het hinayana-element van de beoefening. Het ontwikkelen van geloof en vertrouwen in en toewijding aan de drie juwelen (de Boeddha, de dharma en de sangha), de drie bronnen (de leraar, de meditatiegodheden en de dharma-beschermers), de gebeden die we tot die bronnen van toevlucht richten, de gebeden tot onze leraar, de gebeden en lofzangen voor onze yidam, het aanbieden van mandala's en de neerbuigingen, waarmee we ons zuiveren en verdienste en gewaarzijn ontwikkelen, behoren, afhankelijk van de methode die we gebruiken, tot het mahayana of het vajrayana.

Liefdevolle vriendelijkheid en mededogen

Bij dit niveau van beoefening staan liefdevolle vriendelijkheid en mededogen voor andere wezens voorop. Dit wordt nog ondersteund doordat we andere wezens op grond van de karmische banden uit een vorig bestaan zien als onze ouders. Het besef van de in wezen positieve aard van die band uit het verleden en ons gewaarzijn van de onwetendheid die nu disharmonie, verwarring en scheiding tussen wezens in het

leven roept, vormt de mahayana-context waarbinnen we mededogen ontwikkelen. De mahayana-benadering legt ook de nadruk op onze pogingen om anderen, in welke situatie ze ook mogen verkeren, zo goed mogelijk van dienst te zijn. We kunnen dan misschien niet lichamelijk de helpende hand bieden, maar ons mededogen, onze liefdevolle vriendelijkheid en onze positieve aspiraties ten aanzien van anderen zijn een factor van grote betekenis. Elke poging om altruïsme in onszelf te ontwikkelen en uit te dragen door middel van een lichamelijke activiteit of de aspiratie om anderen van dienst te zijn, is voor onze ontwikkeling in het mahayana in het algemeen en in het vajrayana in het bijzonder buitengewoon belangrijk.

(...)

De geest

Ik zal de aard van de geest in het kort beschrijven door te zeggen dat hij in wezen leeg is, maar van nature helder wat betreft zijn aanleg of vermogen om te kennen, en ten slotte onbelemmerd en dynamisch in zijn manifestatie als cognitie of gewaar zijn. Hebben we dat eenmaal begrepen, dan moeten we die ideeën voor onszelf bekrachtigen. We doen dat vanuit onze eigen directe ervaring.

We moeten gaan zitten en naar de geest kijken. Is er daar iets? Die zoektocht blijkt uiteraard uiteindelijk vruchteloos te zijn. We zullen de geest niet vinden, omdat de geest niet als ding bestaat. Desondanks moeten we door dit proces van het gaan zitten en het bestuderen van de geest heen, en moeten we onze ervaring onderzoeken om te zien wat er werkelijk gebeurt. Wat gebeurt er dan eigenlijk, als er al iets gebeurt? Alleen zo komen we tot een belangrijk inzicht. Het mag dan misschien nog geen volledige verlichting zijn, we vangen er op z'n minst een glimp van op.

De eigenlijke benadering is niet zozeer dat we naar de geest op zoek gaan als wel dat we de geest de kans geven zich te ontspannen en ertoe brengen zijn eigen natuur te ervaren. Het is niet alsof we helemaal niet kijken, want de geest bezit die alertheid, dat gewaarzijn, die vonk van intelligentie die, wil de meditatie effect hebben, niet teloor mag gaan. Gaandeweg gaan we steeds meer begrijpen van de aard van de geest zelf: de onsterfelijkheid van de geest, de doodloosheid van de geest, in plaats van de projecties van de geest zoals het fysieke lichaam. Als we begrijpen dat het ene leven zich in het andere voortzet, kunnen we nog steeds verstrikt raken in een kader, zoals de ogenschijnlijke concreetheid van het fysieke lichaam, en er toch goed gebruik van maken. Gezien het feit dat de geest zich na de dood van het fysieke lichaam voortzet en een andere staat ervaart, lijkt het niet meer dan redelijk dat we, als we ons om geluk en vervulling in dit leven bekommeren, ons daar ook om bekommeren in toekomstige levens. We zouden graag zeker stellen dat de continuïteit van deze geest zo gelukkig, voldaan en heilzaam mogelijk is. Dat is de grondslag voor morele keuzes in ons huidige leven, een grondslag waarop we een keus kunnen maken tussen deugdzame en niet-deugdzame daden, daden die heilzaam zijn en daden die schadelijk zijn.

Door de leegte van de geest te realiseren gaan we de leegte van alle verschijnselen inzien en alle ervaringen herkennen als louter projecties van de geest. Als we van een gewone wereldse kijk uitgaan, zijn we geneigd dit lichaam, dit leven, deze staat van bestaan als de uiteindelijke werkelijkheid te zien. We zien alles in als werkelijk en concreet, en op zich, en treden het leven zo tegemoet. Als we mediteren, gaan we echter de betrekkelijke werkelijkheid en onwerkelijkheid van alles wat we ervaren inzien. Het fysieke lichaam ontstond als gevolg van bepaalde karmische neigingen die in het individuele bewustzijn tot rijping kwamen en de tijdelijke ervaring van iets zo concreets als het lichaam deden ontstaan. Maar dat lichaam wordt ouder, sterft, ontbindt en blijft niet eeuwig bestaan.

De uiteindelijke werkelijkheid

Op dezelfde manier ontbreekt het alles wat we nu ervaren aan uiteindelijke werkelijkheid, uiteindelijke stabiliteit, want de eigenschap van de projecties die uit de geest voortkomen zijn onderhevig aan vergankelijkheid, verandering en wijziging. Er blijft niets hetzelfde, omdat er niets is dat hetzelfde kan blijven. Wie dat eenmaal begint te ervaren, ziet dat alle ervaringen, alle verschijnselen niet meer zijn dan een illusie, een droom. Het materiële lichaam van het heelal bestaat uit louter tijdelijke verschijnselen, die samenkomen als gevolg van verschillende oorzaken en voorwaarden die op een bepaalde manier samenwerken, maar is beslist niet iets waaraan we ooit een ultieme, onafhankelijke werkelijkheid kunnen toeschrijven.

Dit karmische proces vertoont een collectief aspect, want we hebben bepaalde elementen van onze ervaring met elkaar gemeen. We zijn allemaal mens en we vertoeven allemaal in hetzelfde continuum van

ervaringen. We zien dezelfde fysieke omgeving, die we ervaren als rotsen, bomen, rivieren enzovoort. Dat is allemaal te danken - of te wijten - aan het feit dat we een bepaald karma en een betrekkelijk samenhangende kijk op het heelal gemeen hebben. Ieder van ons heeft echter individuele ervaringen die we niet met anderen gemeen hebben. Sommige mensen zijn gelukkig, andere ongelukkig, sommigen zijn rijk, anderen arm, sommigen zijn gezond, anderen tobben met hun gezondheid. Die individuele karmische aspecten zijn uiterst persoonlijk, want ze zijn het gevolg van neigingen die we op een individueel niveau hebben ontwikkeld. Wat we nu ervaren is uiteindelijk een illusie die sterk lijkt op een droom. Als we in slaap vallen en dromen, ervaren we die droom als iets werkelijks. We zien vormen. We horen geluiden. We gaan bepaalde interacties aan die de droom een echte interne logica verlenen. Als we wakker worden, is de droom verdwenen en schrijft niemand er ook maar enige werkelijkheid aan toe. Wat we nu in collectieve en individuele aspecten ervaren, heeft dezelfde eigenschappen als een droom, want uiteindelijk laten we het bij ons sterven allemaal achter ons en verdwijnt de hele ervaring van dit leven net zoals een droom verdwijnt bij het ontwaken.
Die vergankelijkheid komt ook op het niveau van ons individuele bewustzijn tot uiting in emoties als hartstocht, agressie, domheid, trots, jaloezie en hebzucht, die voortdurend in onze geest de kop op steken. Geen van die emoties kan uiteindelijk als werkelijk worden aangemerkt. Er is in de geest sprake van een voortdurende verandering en onstandvastigheid, een voortdurend opbouwen en afbreken van emotionele patronen, gedachten en ideeën. Laten we echter goede moed houden, want als die dingen in en op zich echt waren, hadden we geen bewegingsruimte, we zaten vast. Omdat geen van die gedachten, emoties of omstandigheden in en op zichzelf werkelijk zijn, kunnen we ermee werken. Door de dharma te beoefenen kunnen we de wijze waarop we de dingen ervaren, veranderen. Omdat ze geen uiteindelijke werkelijkheid bezitten, is er geen enkele reden waarom we ons erdoor zouden laten beheersen. Door de dharma te beoefenen kunnen we greep krijgen op onze eigen ervaringen en daar ons voordeel mee doen.
We kunnen aan de manier waarop de wereld om ons heen is opgebouwd zien dat alles altijd in cycli beweegt en dat niets vaststaat. Neem bijvoorbeeld water. We zien hoe rivieren en stromen voortdurend uitmonden in de oceanen van de wereld en die lopen kennelijk nooit over omdat het water door middel van water, dat van onder de aarde opwelt, in een andere richting wordt geleid. Er welt, hoeveel water er ook uit bronnen en geisers enz. mag opwellen, een ogenschijnlijk onbeperkte watertoevoer uit de aarde op die nooit uitgeput raakt. Niets hier op aarde staat vast, niets is concreet, alles vergaat, het is een voortdurend vloeien en stromen. We zien die onuitputtelijke verandering en vergankelijkheid ook op het individuele vlak. Er schijnt geen eind te komen aan de gedachten en emoties die in onze geest kunnen opkomen. Er schijnt geen eind te komen aan de woorden die in ons opwellen als we spreken. Die dingen liggen op geen enkele manier vast, ze zijn niet beperkt, maar vertonen het soort onuitputtelijkheid dat voortvloeit uit hun wezenlijke vergankelijkheid en hun wezenlijk gebrek aan uiteindelijke werkelijkheid.

Het resultaat

Waarom onderzoeken we dat zo? Omdat het ons een breder perspectief verleent, waardoor we niet meer zo vastzitten aan dit leven, deze werkelijkheid, dit fysieke lichaam, dit zelf. De weldaad die ervan uitgaat, wanneer we de banden waarmee we vastzitten aan dingen die we als concreet en werkelijk beschouwen losser maken, is dat de beoefening van welke meditatie, welke mentale discipline ook, daardoor eveneens veel gemakkelijker en doeltreffender wordt. De persoonlijke ervaring van lijden en conflict wordt steeds kleiner, als dit naïeve vastklampen aan dingen alsof ze iets ultiem werkelijks zijn, begint weg te vallen. Dat wil niet zeggen dat we volkomen vrij zouden zijn of dat we de relativistische patronen waarin we gevangen zitten niet serieus zouden moet nemen, want het karmische proces blijft van toepassing en is onfeilbaar. In feite zijn de lichamelijke, verbale en mentale pogingen die we ondernemen om ons te ontwikkelen en te zuiveren tot we door onze verwezenlijking de beperkingen van het karmische proces kunnen doorbreken, heel belangrijk. Zodoende hebben we er, ook al werken we nog steeds binnen dit betrekkelijke kader, tot op zekere hoogte controle over, waardoor we dat proces zo positief mogelijk kunnen ervaren. Doordat we op een vaardige manier van karma en ons respect voor de beperkingen ervan gebruik maken, schrijdt de geest voort van geluk tot steeds groter geluk en van vervulling tot steeds grotere vervulling.

(...)



Anne Bancroft

DE BOEDDHA SPREEKT

Luxe-editie
Ingenaaid met omslag
18,2 x 12,6 cm
ISBN 90 74815 47 2
890 Bef / fl 49
Een mooi geschenkboek

In antwoord op de vraag wat het waardevolste is dat men kan bezitten, wat het zuiverste geluk voortbrengt, wat de allergrootste heerlijkheid is en wat de aangenaamste manier van leven is, merkte de Boeddha het volgende op: 'Vertrouwen is het waardevolste dat men kan bezitten, het pad volgen brengt het zuiverste geluk, waarheid is de allergrootste heerlijkheid, en het beoefenen van inzicht is de aangenaamste manier van leven'.

Sutta Nipata

Zoek een plek waar je alleen kunt zijn. Train jezelf op de volgende manier: als je inademt, ervaar dan het inademen. Als je uitademt, wees je er dan volledig van bewust dat je uitademt. Als je dit onderhoudt en oefent, zal het geweldige vruchten afwerpen. Wat je ook doet en waar je ook bent, met het je bewust worden van de ademhaling zul je standvastigheid, rust en concentratie ontdekken.

Majjhima Nikaya

Indien je je van je vijand wilt ontdoen,
is het ware middel te beseffen dat je vijand de illusie is.

Kegon Soetra

Neem mijn woorden aan wanneer je ze voor jezelf onderzocht hebt; aanvaard ze niet simpelweg uit respect voor mij. Zij die alleen in mij geloven en mij toegenegen zijn, zullen de uiteindelijke vrijheid niet vinden. Maar zij die geloven in de waarheid en vastberaden het pad volgen, zij zullen de verlichting vinden.

Makkhima Nikaya

Een Uitnodiging

zondag 19 augustus 2001

Welkom aan alle leden !

Het instituut in Schoten / Antwerpen bestaat meer dan twintig jaar, dat van Yeunten Ling vanaf 1983. Een aantal mensen helpt ons financieel al vanaf het eerste begin.

Andere mensen steunen sinds kort het instituut met hun lidmaatschap.

De Lama's en de verantwoordelijken van de instituten stellen het op prijs om de leden op een feestmaal uit te nodigen en hen zo te bedanken. Tegelijkertijd kunnen we van de gelegenheid gebruik maken om elkaar wat meer van dichtbij te leren kennen, andere mensen die het instituut steunen te ontmoeten, en een kort overzicht te bieden van vroegere en toekomstige realisaties.

Wij hopen u, gewone of actieve leden en leden-weldoeners, tijdens deze dag van gezellig samenzijn te kunnen ontmoeten. We zouden het echt fijn vinden als u onze uitnodiging zou aanvaarden en hopen dat u deze datum nu al in uw agenda wil vastleggen.

onthaal vanaf	**11 : 00**
maaltijd vanaf	**12 : 30**
bespreking van de projecten	**14 : 30**
wensen om af te sluiten	**16 : 00**

Reisweg

Hoe bereikt u het instituut Yeunten Ling in Huy?

• *Met de auto* vanuit Brussel moet u ongeveer 50 min. rekenen. U neemt de autosnelweg Namen-Luik, afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de wegwijzer Huy. In Huy neemt u bij de eerste verkeerslichten naar rechts, richting Hamoir. Vervolgens bij de tweede verkeerslichten links afslaan, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij o.a. een Shell-station rechts van de weg. Even nadien ziet u aan de linkerkant een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier links afslaan, in de rue Les Gollettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: dit is een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean L'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent aangekomen!

• *Met de trein* neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brussel?

• *Met de metro* stapt u af aan het station Merode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat/rue de l'Orme.

• *Met de trein* stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Merode.

• *Met de wagen, als u uit het zuiden van het land komt:* via Square Montgomery neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze avenue draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

• *Met de wagen, als u uit het noorden van het land komt:* afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Avenue de la Chevalerie, de tweede rechts is de Olmstraat.

• *Parking:* bij grote drukte kunt u uw wagen altijd kwijt in de buurt van het Jubelpark.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut in Schoten?

• *Vanuit Antwerpen, Hasselt of Brussel* volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-punt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

• *Vanuit Breda* neemt u de afslag St.-Job in 't Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).

• *Per bus:* In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplein de bussen 60 en 61 op perron 9 en 10 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

Hoe kunt u zich abonneren of lid worden?

1 Het abonnement op **Kunchab Magazine** bedraagt 400 Bef (500 Bef voor Nederland).

2 Het **lidmaatschap** omvat eveneens het abonnement op Kunchab Magazine
- *gewoon lid:* 1.000 Bef en u krijgt een lidkaart voor 2001 (5 % korting bij aankopen).
- *actief lid:* 6.000 Bef per jaar en u krijgt een lidkaart voor 2001 (10 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen).
- *lid-weldoener:* 12.000 Bef per jaar en u krijgt een lidkaart voor 2001 (20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen).

3 Elke **schenking** steunt de werking van het Instituut.

Giften met fiscaal attest: Het Tibetaans Instituut van Schoten is erkend als instelling die fiscale attesten mag uitreiken voor giften. De aftrek van deze giften wordt toegestaan in de mate dat het totale bedrag ten minste 1.000 Bef bedraagt en dit tot maximum 10 % van uw totale netto-inkomen (5 % van de fiscale winst voor vennootschappen). Vanaf 2002 wordt 30 euro het minimumbedrag! Een aftrekbare gift mag aan de schenker geen enkel voordeel (zoals kortingen) verstrekken. U ontvangt dan in februari van volgend kalenderjaar een fiscaal attest voor de belastingaangifte. Voor dergelijke schenkingen gebruikt u best het banknummer: Fortis 220-0493023-08.

Het is belangrijk dat bij elke overschrijving een duidelijke reden van betaling vermeld staat: abonnement, soort van lidmaatschap of gift, met eventueel adresverandering. Wij danken u voor uw medewerking.

Betalingen uit Nederland: met een eurocheque, een internationaal postmandaat of in contanten. U kunt ook overschrijven op onze bankrekening in Nederland op naam van Stichting Tibetaans Instituut, rekeningnummer: 51.98.39.978 (ABN-AMRO, Baarn) met de vermelding:
abonnement (fl 27,50), lid (fl 55), actief lid (fl 330), lid-weldoener (fl 660).

KALENDER DER AKTIVITEITEN — Maart 2001

zaterdag 17 tot zondag 18 Huy / 5 wegen - 10 niveaus, Lama Tashi Nyima
zaterdag 17 tot zondag 18 Schoten, tentoonstelling schilderijen Socrates
zaterdag 17 tot zondag 18 Boekenbeurs Parijs
maandag 19 Brussel / Meditatiesessie
dinsdag 20 Brussel / Meditatiesessie // Voordracht Aalst
woensdag 21 Brussel / Het mededogen, een innerlijke omwenteling
donderdag 22 Schoten / Het mededogen, een innerlijke omwenteling
vrijdag 23 Vlied // Voordracht Kalmthout
zaterdag 24 Schoten / Inleiding tot het boeddhisme
zondag 25 Schoten / Geleid bezoek
maandag 26 Schoten / Geleide meditatie
dinsdag 27 Schoten / Meditatie van de Boeddha van de geneeskunde

KALENDER DER AKTIVITEITEN — April 2001

donderdag 5 Schoten / Voordracht Academische Kring van Schoten
zaterdag 7 tot vrijdag 13 Huy / Powa / Lama Zeupa
zaterdag 14 tot maandag 16 Huy / De drie noodzakelijkheden / Lama Karta
dinsdag 17 Amsterdam
woensdag 18 Brussel / De interrelatie en de leegte (1)
donderdag 19 Schoten / De interrelatie en de leegte (1)
zaterdag 21 Brussel / Inleiding tot het boeddhisme voor jongeren
zondag 22 Schoten / Inleiding tot het boeddhisme voor jongeren
dinsdag 24 Brussel / Leren mediteren: De geest leren concentreren
woensdag 25 Brussel / De interrelatie en de leegte (2)
donderdag 26 Schoten / De interrelatie en de leegte (2)
zaterdag 28 tot zondag 29 Huy / Tibetaanse yoga voor beginners / L. Zeupa
maandag 30 Charleroi / Voordracht Lama Karta boekhandel Molière

KALENDER DER AKTIVITEITEN — Mei 2001

vrijdag 5 tot zondag 7 Voordrachten Lama Karta in Zwitserland
vrijdag 11 Brussel / Geschiedenis van het theravada boeddhisme
zaterdag 12 Huy / Geschiedenis van het boeddhisme (Franse versie)
zondag 13 Schoten / Geschiedenis van het boeddhisme (Nederl. versie)
woensdag 16 Brussel / Praktische vragen
donderdag 17 Schoten / Praktische vragen
zaterdag 19 Bezoek aan de Kathol. Hogeschool te Mechelen
zondag 20 Schoten / Geleid bezoek
maandag 21 Schoten / Stille meditatie

dinsdag 22 Schoten / Meditatie van de Boeddha van de geneeskunde
woensdag 23 Schoten / Mahakala meditatie
donderdag 24 tot zondag 27 Huy / Retraite van intensieve meditatie / L. Karta
dinsdag 29 Brussel / Meditatie van de Boeddha van de geneeskunde
woensdag 30 Brussel / De kwaliteiten en gebreken van een spirituele leraar
donderdag 31 Schoten / De kwaliteiten en gebreken van een spirituele leraar

KALENDER DER AKTIVITEITEN Juni 2001

vrijdag 1 Voordracht Gaume
zaterdag 2 tot maandag 4 Huy / Training van de geest / Lama Tashi Nyima
dinsdag 5 Amsterdam
woensdag 6 Brussel / De kwaliteiten en de gebreken van de leerling (2)
donderdag 7 Schoten / De kwaliteiten en de gebreken van de leerling (2)
vrijdag 8 Gent - Vlied / Wijsheid en mededogen
zondag 10 Brussel / Causerie J.M. Jacques
maandag 11 Brugge - Moritoen / Arbeid, ethiek en boeddhisme
woensdag 13 Brussel / Rituelen voor de overledenen?
donderdag 14 Schoten / Rituelen voor de overledenen?
vrijdag 15 Brussel / Geschiedenis van het mahayana boeddhisme
zaterdag 16 Schoten / Geschiedenis van het mahayana boeddhisme
zondag 17 Huy / Geschiedenis van het mahayana boeddhisme
woensdag 20 Brugge - Moritoen / Arbeid, ethiek en boeddhisme
vrijdag 22 tot zondag 24 Huy / Rituelen voor de overledenen (Karling Shidro)

KALENDER DER AKTIVITEITEN Augustus 2001

woensdag 1 tot zondag 5 Huy / Neerbuigingen
vrijdag 3 tot zondag 5 Huy / Een weekend over abidharma / Lama Zeupa
maandag 6 tot donderdag 9 Huy / Dorjee Sempa
zaterdag 11 tot woensdag 15 Huy / Zomerretraite door Lama Tashi Nyima
maandag 13 tot donderdag 16 Huy / Offerande van de mandala
vrijdag 17 tot zaterdag 18 Huy / Sacrale gezangen v/h Tibetaans boeddhisme
zondag 19 Huy / Een dag aangeboden aan alle leden
maandag 20 tot donderdag 23 Huy / Goeroe-yoga
vrijdag 24 tot zondag 26 Tcheud door de drie Lama's

KALENDER DER AKTIVITEITEN September 2001

zaterdag 1 en zondag 2 Retraite in de abdij van Orval

De bezoeken van scholen en culturele organisaties aan de centra van Schoten, Huy en Brussel werden niet in deze kalender opgenomen.



TIBETAANS INSTITUUT vzw

KARMA SONAM GYAMTSO LING
Kruispadstraat 33 B - 2900 SCHOTEN
tel: +32 03 685 09 19 fax: +32 03 685 09 91
e-mail: tibinst@skynet.be
Fortis: 220-0493023-08 PR: 000-0082782-41

INSTITUT YEUNTEN LING asbl

Château du Fond L'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B - 4500 HUY
tél: +32 085 27 11 88 fax: +32 085 27 11 99
e-mail: tibinst@skynet.be
Fortis: 240-0291015-19 CCP: 000-1286817-15

NALANDA INSTITUUT

Olmstraat 48-50
B - 1030 BRUSSEL
tél: +32 02 675 38 05
fax: +32 02 734 06 37

www.kunchab.org